
САЛАТЫ



Салаты

КУЛИНАРНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

Салат «Российский»

50 г рыбного филе, 1 картофелина, корень петрушки, 1 соленый огурец, 1/4 яблока, 1 столовая ложка майонеза, соль.

Филе отварить. Картофель, огурец, корень петрушки нарезать соломкой, добавить соль, майонез. Рыбу нарезать и положить внутрь. Украсить яблоками и зеленью.

• Продукты рассчитаны на одну порцию.

Салат «Идиллия»

1/2 кг картофеля, 4 сваренных вкрутую яйца, 200 г филе сельди, 200 г зеленого горошка, 1 стакан белого сухого вина, лимонный сок, 2 столовые ложки горчицы, 1/2 столовой ложки растительного масла, соль, перец.

Отваренный в «мундире» картофель и яйца нарезать кубиками, сельдь — полосками. Уложить слоями: картофель, зеленый горошек, картофель, яйца, картофель, сельдь, картофель. Каждый слой посолить, залить вином и поставить в холод на 3 часа. Горчицу смешать с лимонным соком и растирать, добавляя растительное масло, перец. Залить салат этой смесью, украсить зеленью.

Салат «Зима»

2 отварные картофелины, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1 вареная морковь, 1 сельдь, 1 сваренное вкрутую яйцо, зеленый горошек, майонез, сметана.

Картофель, огурцы нарезать ломтиками, морковь — кружочками, сельдь — мелкими кусочками, яйца порубить. Добавить зеленый горошек, майонез и сметану. Украсить зеленью петрушки и укропа.



Салат по-киевски

200 г сельди, 150 г белого хлеба, 200 г сливочного масла, 150 г сыра, горчица, перец.

Очистить сельдь от кожи и костей, нарезать на кусочки и пропустить 2—3 раза через мясорубку вместе с замоченным в молоке белым хлебом. В полученную массу вбить размягченное сливочное масло. Натереть на терке сыр и добавить перец и горчицу. Размешать, украсить вареными овощами, горошком, зеленью.

Аппетитный салат

1 свекла, 2—3 моркови, яблоко, 1—2 луковицы, 1/4 стакана орехов, 1 яйцо, майонез, петрушка, 1 сельдь.

Свеклу, морковь отварить, натереть на терке. Добавить натертые на крупной терке яблоки и мелко нарубленные орехи. Лук обжарить в масле, смешать с остальными компонентами и залить все это майонезом. Посыпать мелко нарубленным яйцом, петрушкой. Филе сельди нарезать и выложить кусочками вокруг горки из овощей.





Селедочная икра

2—3 сельди (500 г), 2—3 плавленых сырка (350 г), 200 г масла.

Сельдь очистить, удалить кости и пропустить через мясорубку вместе с плавлеными сырками и твердым сливочным маслом, чередуя продукты. Все хорошо перемешать, поставить на 0,5—1 час в холодильник, чтобы масса застыла. Выложить в селедочницу, придать красивую продолговатую форму, украсить зеленью, зеленым горошком, розочками из сливочного масла.

Салат «Мимоза»

5 сваренных вкрутую яиц, 100 г сыра, 1 банка майонеза, 1 банка консервов «Лосось в собственном соку» (или любые другие консервы в масле), 100 г сливочного масла, 1 луковица.

Все продукты положить в салатницу слоями: 1-й слой — яичные белки натереть на крупной терке, 2-й — сыр натереть на мелкой терке, 3-й — выложить 1/2 банки лосося, 4-й — залить все 1/2 банки майонеза, 5-й — натереть сливочное масло на мелкой терке, 6-й — мелко нарезать лук, 7-й — выложить 1/2 банки лосося, 8-й — залить 1/2 банки майонеза, 9-й — натереть на мелкой терке желтки.

Дать салату пропитаться, подать на стол, украсив зеленью.



«Новогодний»

0,5 тушки курицы, 2 моркови, 2 яйца, 2 яблока, 2 дольки апельсина, 2 дольки мандарина, несколько штук чернослива, майонез, сметана, зеленый горошек, соль по вкусу.

Курицу, морковь, яйца отварить. Мелко нарезать яблоки, морковь, яйца, курицу, добавить предварительно сваренный чернослив (без косточек), зеленый горошек, майонез, сметану, соль. Перед подачей на стол украсить дольками апельсина и мандарина.

Салат «Оливье»

6 картофелин, 3 моркови, 2 луковицы, 1—2 огурца (соленые или маринованные), 1 яблоко, 200 г отварной курицы, 8—10 ложек зеленого горошка, 3 яйца, 1 банка майонеза, соль, перец.

Все компоненты мелко нарезать, перемешать, добавить зеленый горошек, соль, майонез и еще раз размешать. Выложить массу в салатницу и украсить фигурками из моркови, огурцов и кусочками курицы.

Салат «Слоистый»

2 небольшие свеклы, 4—5 морковок, 200 г отварного мяса, 1 головка репчатого лука, 1/2 банки майонеза, 1—2 яйца, соль.

Овощи натереть на терке. Мясо мелко нарезать. Яйца порубить с луком. В салатницу выложить все компоненты слоями: свекла — майонез, морковь — майонез, яйца — майонез. Слои можно повторить. Готовят салат за несколько часов до подачи на стол.



Салат «Здоровье»

2—3 моркови, 2 яблока, маленькая редька, капуста, зелень петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка столового уксуса или лимонного сока, сахар, соль по вкусу.

Сырую морковь, яблоки, редьку натереть на крупной терке, добавить нашинкованную капусту, петрушку, заправить растительным маслом, уксусом, песком и солью.



«Снежок»

200 г редьки или редиски, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, соль.

Редьку натереть на крупной терке (или мелко нарезать редиску), смешать с охлажденным и тоже натертым на терке сливочным маслом, сверху посыпать зеленью петрушки. Солить по вкусу.

Салат по-загорски

1 небольшой кочан капусты, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, зеленый горошек, сахар, соль, уксус по вкусу, 5—6 ложек сметаны.

Капусту и лук мелко нарезать, посолить и растереть, чтобы капуста пустила сок, добавить мелко нарубленное яйцо, зеленый горошек, уксус, посыпать сахаром. Заправить салат сметаной.

Салат «Можайский»

2 моркови, 200 г сыра, 3 зубчика чеснока, соль, 2—3 ложки майонеза.

Сырую морковь, сыр натереть на терке вместе с чесноком, добавить соль и заправить майонезом.

майо

доба-

Салат из свеклы с хреном

1 свекла, 1 яблоко, 1 столовая ложка тертого хрена, 2 столовые ложки майонеза, зелень.

Натереть сваренную свеклу на крупной терке, яблоки нарезать кубиками, добавить хрен, зелень, сахар, соль по вкусу. Заправить майонезом.



Яйца фаршированные

2—3 яйца, сельдь, морковь, зеленый горошек, соленые огурцы, майонез.

Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать пополам, вынуть желтки и заполнить фаршем: мелко нарубить сельдь, желтки, огурцы, вареную морковь, зеленый горошек и смешать с майонезом. Полученной смесью наполнить белки и украсить зеленью, кусочком моркови или огурца.

Салат из соленых грибов

500 г грибов, 300 г зеленого горошка, 2 головки репчатого или 100 г зеленого лука, 2—3 картофелины.

Грибы крупно нарезать, добавить лук, горошек, картофель. Все это перемешать и залить майонезом.





Салат из капусты и свеклы

200 г капусты, 1 свекла, 1 столовая ложка растительного масла, сахар, лимонная кислота, соль.

Тонко нарезать капусту, посолить ее, отжать и смешать с вареной и мелко нарезанной свеклой. Добавить сахар, разведенный в воде с лимонной кислотой, и заправить растительным маслом.

Салат «Новинка»

200 г сыра, 1 яйцо, 4—5 долек чеснока, соль, майонез.

Сыр натереть на мелкой терке вместе с чесноком, добавить соль, майонез, нарубленное вареное яйцо и все перемешать. Выложить горкой в салатницу.

Салат «Осенний»

1 головка репчатого лука, 2 средних помидора, 2 больших соленых огурца, 2 яблока, 2—4 столовые ложки растительного масла, сахар, соль, перец по вкусу 1—2 столовые ложки столового уксуса или раствора лимонной кислоты.

Лук нарезать кольцами, немного посолить и дать постоять. Помидоры и огурцы нарезать поперек кружочками или полукружочками, яблоки — кубиками. Все осторожно перемешать. Полить салатной заправкой (масло растительное, уксус, соль, сахар, перец) и поставить в холодильник. Перед подачей на стол украсить петрушкой, укропом.





Салат с кальмарами

150—200 г вареных кальмаров, 3—4 вареные картофелины, 2—3 вареные моркови, 1—2 соленых огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 1/2 банки майонеза, зелень.

Кальмары отварить, нарезать соломкой. Отваренные овощи, соленые огурцы мелко нарезать. Соединить все с кальмарами, добавить зеленый горошек, соль, перец по вкусу, заправить майонезом и украсить зеленью.

Винегрет овощной

1 небольшая [illegible], 2 вареные картофелины, 1 вареная морковь, 1—2 соленых или маринованных огурца, 160 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, растительное масло, зелень.

Вареную свеклу очистить, нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть растительным маслом. Сваренные и очищенные картофель, морковь, соленые огурцы тоже нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук нарезать полукольцами. Овощи, лук, квашеную капусту перемешать (свеклу добавить в последнюю очередь), добавить соль и заправить растительным маслом. Украсить петрушкой, укропом.



«Ассорти»

150—200 г вареного мяса, 200 г ветчины, 150 г соленых огурцов, 100 г вареного картофеля, 50 г вареной свеклы, 100 г вареной моркови, 1 банка майонеза, зелень.

Отварное мясо, ветчину нарезать ломтиками, овощи тоже нарезать, соединить с мясными продуктами и солеными огурцами. Заправить все майонезом, выложить в салатницу горкой и украсить зеленью.

Шопский салат (Болгария)

1 луковица, 1–2 помидора, 1/2 огурца, 1 стручок сладкого болгарского перца, 50 г брынзы, соль, петрушка, подсолнечное масло, несколько капель уксуса

Овощи вымыть, огурец очистить от кожицы, перец — от семян. Все продукты нарезать кубиками, а лук — мелко. Овощи выложить в салатницу последовательно: огурцы, помидоры, перец, лук и опять в такой же последовательности. Салат посыпать тертой брынзой, а сверху — зеленью петрушки. Подсолнечным маслом и уксусом заправить перед подачей на стол.



Салат из морской капусты

1 отварная картофелина, 1/2—1 соленый или маринованный огурец, 1/2 головки репчатого лука, 1/2 банки консервированной морской капусты, 1—2 столовые ложки майонеза

Картофель и огурец нарезать ломтиками, репчатый лук мелко нашинковать. Смешать овощи с морской капустой и заправить майонезом.

Холодец говяжий

1 кг говяжьих ног, 300—400 г нежирного мяса, 1—2 моркови, 1 корень петрушки, 1—2 головки репчатого лука, лавровый лист, перец горошком, соль, чеснок по вкусу.

Говяжьи ноги опалить, оскаблить ножом, тщательно промыть, разрубить на части и замочить в холодной воде на 3—4 часа.

Затем говяжьи ноги промыть, сложить в кастрюлю, залить холодной водой, чтобы уровень воды был выше мяса на 10 см. Поставить на огонь, довести до кипения и варить на слабом огне без кипения 6—8 часов. Примерно за 3 часа до готовности добавить в кастрюлю мясо и варить его вместе с говяжьими ногами. За час до конца варки положить овощи и специи. По окончании варки вынуть лук, лавровый лист, снять с поверхности бульона жир. Мясо и ноги вынуть, остудить и нарезать мелко, снова положить в бульон, посолить, довести до кипения и варить 10—15 минут, помешивая. Добавить порубленный чеснок. Разлить горячий студень в формочки, размешивая так, чтобы мясо распределилось равномерно. На дно формы положить звездочку вареной моркови, огурцы, зелень, ломтик лимона. Для застывания поместить в холод.



«Фунтики» из ветчины с начинкой

400—500 г ветчины, 3—4 сваренных вкрутую яйца, 30—40 г сушеных грибов, 1/2 банки майонеза, 250—300 г зеленого салата.

Яйца мелко нарезать. Грибы отварить и нарезать. Смешать яйца, грибы и заправить майонезом. Ветчину нарезать пластами. Каждый пласт свернуть фунтиком (кулечком), положить в него начинку и обернуть листьями салата. Фунтики поставить в салатницу один к другому расширенной частью вверх, украсить укропом.

Закуска «Птичье гнездо»

200 г сельди, 1/2 яйца, небольшая головка репчатого лука, 30 г копченой колбасы, 1/4 свежего огурца, 15 г сливочного масла, 15 г зелени.

Очистить сельдь, порубить мелко ножом и сделать фигуру круглой формы. На нее уложить в виде «гнезда» нарезанную мелкой соломкой колбасу. В середине «гнезда» поместить 1/2 желтка и кусочек сливочного масла. Порубить белок и посыпать по краям «гнезда». Блюдо украсить ломтиком огурца и зеленью.

* Продукты рассчитаны на одну порцию.

Редактор Зайцева Е. А.
Художник Казарина В. А.
Фото Чемерева В. А.
Технический редактор Чемерев В. А.
Корректор Решетина Л. В.

Формат 72x108/64. Усл. печ. л. 0,72. Усл. кр.-отт. 3,25
Уч. изд. л. 0,73. Тираж 100000 экз. Зак. № 3831
Цена 1 руб. 10 коп.
Типография Издательства Чувашского рескома КПСС
г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 13.



1 руб. 10 коп.